

Цель исследования: определение ориентированности молодежи на введение здорового образа жизни в разные возрастные периоды.

В исследовании приняло участие 350 школьников 9–11 классов школ г. Кемерово и студенты 1–5 курсов Кемеровского государственного университета.

Исследование показало, что здоровый образ жизни для молодежи – это регулярно заниматься физическими нагрузками и отказаться от вредных привычек. Около 80 % из возрастной категории 15–19 лет и 89 % из категории 20–24 года считают, что ЗОЖ – это неотъемлемая часть эффективного здоровья человека и его нужно придерживаться. Молодые люди в возрасте от 20–24 возрастной категории поставили ценность здоровья на третье место в списке базовых ценностей. А молодые люди в возрасте от 15–19 лет в этом же списке поставили на четвертое место.

Одним из популярных методов заботы о своем здоровье молодежь выделяет занятия спортом. Однако, анализируя ответы на вопросы, касающиеся спорта, можно прийти к выводу, что молодежь в возрасте от 15–19 лет занимается такими видами спорта, как футбол, волейбол, плавание, а молодые люди в возрасте 20–24 лет предпочитают заниматься фитнесом либо шейпингом, цель которых поддерживать – «форму» и снизить вес.

Низкий процент молодых людей уделяет внимание профилактическим мерам заботы о здоровье только 18 % из числа молодых людей в возрасте от 15–19 лет, а из категории 20–24 лет всего лишь 8 %. Таким образом можно говорить об отсутствии позитивной ориентации на здоровье.

Одним из компонентов ЗОЖ является правильное питание. Однако молодые люди не уделяют должного внимания правильному питанию. Только 14 % молодых людей следят за тем, что они едят. Все остальные не уделяют этому должного внимания.

Только 20 % всех опрошенных не имеют вредных привычек, это говорит о том, что молодые люди хоть и стараются придерживаться ЗОЖ, но отказываться от вредных привычек они не хотят.

Таким образом, можно сделать вывод, что молодежь удовлетворена своим здоровьем и готова вести здоровый образ жизни. Молодежь смотрит на жизнь с оптимизмом. Ценность здоровья выделяется как одна из наиболее значимых. Но при этом общей культуры введения здорового образа жизни в сознании молодых людей еще не сформирована.

1. См.: *Максимова А. К.* Обучение искусству и культуре здоровой жизни в программе переподготовки специалистов // *Здоровье сберегающее образование.* 2008. № 1. С. 27–28.

2. См.: *Хало П. В.* Психосоциология человека : монография. Часть I. Таганрог: Танаис, 2011. 208 с.

УДК 796.015.134:796.853.26

А. А. Коваль

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НАЧАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КАТЕ КИОКУШИНКАЙ

Благодаря широкому распространению восточных единоборств в нашей стране, растет сеть отделений по этим видам спорта в детских спортивных школах и клубах, в том числе катате кюкушинкай. Традиционная система начального обучения в катате строится на ос-

© Коваль А. А., 2014

нове зрительных образов выполняемых двигательных действий. Тренеры стремятся донести до учеников правила эталонного выполнения действий путем многократного их показа, отражающего пространственно-временные параметры действий, при этом смысл (двигательная задача) и динамические характеристики движений остаются не в полной мере осознанными. В существующих пособиях и научных публикациях о подготовке каратистов основное внимание уделяется физической подготовке, ядром которой является развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освещение вопросов технической подготовки в карате киокушинкай не адаптировано к детскому возрасту и представлено в виде подробного описания исходных положений и траекторий движений, воспроизведение которого в реальных условиях занятий не представляется возможным.

Актуальность данной работы определяется противоречиями:

- между существующими представлениями об образовательных технологиях, основанными на активизации познавательной деятельности самих учеников и традиционной методикой обучения двигательным действиям в карате киокушинкай, построенной на копировании эталонного выполнения фронтальным способом;
- между существующей теорией обучения двигательным действиям, базирующейся на освоении ориентировочной основы действий (М. М. Боген) и отсутствием методик в карате киокушинкай, основанных на этой теории.

Цель работы – разработать и опытным путем проверить эффективность образовательной технологии начального этапа подготовки в карате киокушинкай, ядром которой является активизация познавательной деятельности при обучении двигательным действиям.

Методика начального обучения ударным действиям была апробирована в эксперименте с участием спортсменов 8–9 лет, занимающихся карате киокушинкай в Уральском союзе боевых искусств «Сакура». Обучение ударным действиям по разработанной методике проводилось в экспериментальной группе в июне-сентябре 2013 г. с участием 16 человек. Контрольную группу составили 12 мальчиков этого же возраста, начавшие занятия в январе 2013 г. Учебно-тренировочные занятия в обеих группах проводились по 4 раза в неделю длительностью 90 минут. Структура занятий не отличалась. На обучение двигательным действиям отводилось 50–60 минут. Отличие начального обучения ударным действиям от традиционного состояло в более осознанном освоении правил техники (основных опорных точек по М. М. Богену) с использованием словесно-логических образов, воспроизводимых при проговаривании; в активизации самоконтроля за выполнением правил техники, в изменении характера взаимодействий учеников с педагогом и детьми между собой при работе в парах. Содержание занятий строилось на основе учета успешности освоения ориентировочной основы действий отдельными занимающимися с постепенным увеличением времени фрагментов занятий, проводимых индивидуальным способом организации. Работа в контрольной группе была приближена к традиционной организации занятий, когда к изучению следующего раздела приступают одновременно все, независимо от уровня усвоения предыдущего материала. Как итоговое в этой группе стало тестирование обученности ударным действиям, проведенное в начале июня 2013 г. Сравнение результатов входного тестирования двигательной подготовленности не выявило значимых различий. Уровень технической оснащенности был также одинаков, поскольку мальчики обеих групп карате прежде не занимались.

В качестве инструментальной оценки эффективности разработанной технологии использовался разработанный нами протокол оценки качества владения ударными действиями, отражающий освоение правил техники каждым учеником. Регулярное ведение протокола позволяет увидеть уровень обученности основам техники карате отдельными учениками, отследить «слабые места» – элементы, осваиваемые медленнее других. Он может использоваться в виде пособия на бумаге, но лучше как материал, заложенный в приложение Excel программной оболочки Windows. Обработка полученных материалов производилась методами вариаци-

ционной статистики с вычислением общепринятых показателей.

Тестирование, проведенное в конце эксперимента, выявило различия средних данных в экспериментальной и контрольной группе после занятий, значимость, которых находится в пределах статистической достоверности ($p < 0,05$). Эти различия явились следствием более выраженной динамики усвоения основных опорных точек (ООТ) в экспериментальной группе, где сумма усвоенных ООТ во всех двигательных действиях составила в среднем 21,7, тогда как в контрольной группе средняя величина 12,3. Это объясняет более высокий уровень обученности (73 % от общего количества ООТ) в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (51 %). Среднее количество усвоенных правил в экспериментальной группе выше во всех ударных действиях, кроме прямого удара рукой. Здесь уровень обученности в обеих группах примерно одинаков. Это объясняется тем, что методика, основанная на изучении ООТ более эффективна для сложных двигательных действий, а более простые приемы одинаково хорошо усваиваются и при применении традиционных методик. Результаты исследования позволили сделать выводы:

1. Изучение литературных источников определило теоретическую основу для разработки методики начального обучения ударным действиям в карате киокушинкай, которыми стали работы по теории обучения двигательным действиям (М. М. Боген), основанные на представлениях Н.А. Бернштейна о построении произвольных движений, на последовательности поэтапного формирования ориентировочной основы действий П. Я. Гальперина и Н. Ф. Талзыной.

2. Сформулированы ООТ, на основе которых разработаны инструментарий оценки качества и скорости обучения, специальные упражнения на освоение отдельных правил техники.

3. В экспериментальной группе по окончании формирующего эксперимента уровень обученности ударным действиям выше на 22 %, чем в контрольной.

4. Разработанная нами методика обеспечила высокое тренировочное воздействие обучения, благодаря высокой интенсивности физических упражнений, подтверждаемой величинами частоты сердечных сокращений и моторной плотности занятий.

5. В ходе наблюдения выявлено, что разработанная методика в определенной мере позволила реализовать идеи педагогики сотрудничества: учение без принуждения, идея трудной цели, идея опоры, идея крупных блоков, идея самоанализа и самоконтроля.

УДК 796.015:796.012.6

А. В. Коковкин, Д. С. Яковлев

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ МНОГОПОВТОРНОГО ЖИМА ЛЕЖА

Количество силовых видов спорта и спортивных федераций множится год от года, сегодня почти каждый любитель «железного» спорта может найти себе вид по душе, хотя еще 20 лет назад выбор этот был сильно ограничен и состоял всего из нескольких видов: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и бодибилдинг. Сейчас выбор огромен и спортсмен – любитель может тренироваться и выступать исключительно в таком виде, как жим лежа, не тренируя тягу или приседания, по причине травм или выбора других силовых упражнений. Наряду с жимом лежа возможно делать тягу или тренировать силу хвата, как в армлифтинге, или выполнять подтягивания на турнике, как в «воркауте».

Недавно в практике силового спорта появился такой вид, как «народный жим» или